

2018年 6月 ~ タイムスケジュール

5月24日変更

月		水		木		金		土		日	
ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ
								9:00-10:30 岩盤浴 開放 TIME		9:00-11:00 岩盤浴 開放 TIME	
10:30-11:30 リラククスヨガ 倉田	10:20-11:20 フラダンス 竹内	10:30-11:15 ホットピラティス 山内	10:15-11:00 ウォーキングエアロ 木村	10:45-11:15 ストレッチ 八木	10:30-11:30 ヨガ 松村	10:45-11:15 ホットコア 大塚	10:30-11:30 ジャズダンス 倉田	10:40-11:10 ストレッチ 山内	10:30-11:15 コンビネーションエアロ 木村		10:15-11:00 ピラティス 山内
11:45-12:30 ホットコア 相場	12:00-12:45 初めてダンス 倉田	11:30-12:00 ホットコア 木村	11:10-12:10 リラククスヨガ 倉田	11:40-12:40 リラククスヨガ 松村	11:45-12:30 パーベルシェイプ 相場	11:30-12:15 岩盤浴 開放 TIME	11:45-12:15 サーキット30 相場	11:30-12:15 ホットボディメイク 木村	11:30-12:30 ピラティス 央戸	11:30-12:00 ウェーブ&ストレッチ 山内	11:15-12:00 シェイプエアロ 札幌店
13:10-14:10 美脚・美尻ヨガ 松村		12:40-13:40 シェイプヨガ 倉田	12:30-12:50 バランスボール 八木		12:45-13:05 筋膜リリース 山内	12:30-13:30 シェイプヨガ 松村		12:45-13:45 リラククスヨガ 倉田		12:20-12:50 ホットボディトレーニング 札幌店	12:15-12:45 バランスボール 八木
14:20-18:00 岩盤浴 開放 TIME	NEW!!	14:00-18:00 岩盤浴 開放 TIME			13:15-14:00 ホットボディメイク 木村	13:40-18:00 岩盤浴 開放 TIME		14:00-16:40 岩盤浴 開放 TIME		13:15-14:15 パワーヨガ 松村	13:00-14:00 J-POP 吉田
	18:15-19:00 パーベルシェイプ 相場			担当変更					14:30-15:15 パーベルシェイプ 相場		
18:30-19:00 ホットコア 八木	整	18:25-19:05 ホットボディトレーニング 相場	18:20-19:05 ピラティス 央戸	18:30-19:00 ストレッチ 大塚	18:30-19:00 パーベルシェイプ練習クラス 山内	18:30-19:00 ホットファイティング 相場	18:30-19:15 HI-LOエアロ 木村		15:35-16:20 シェイプサイクル 相場		14:45-16:40 岩盤浴 開放 TIME
19:10-20:00 ホットピラティス 山内	19:15-20:15 ステップエクササイズ 札幌店	19:15-19:45 ウェーブ&ストレッチ 山内	19:15-20:00 シェイプエアロ 藤沼	19:15-20:30 ホットヨガ75 河本	19:15-20:00 サーキット 相場	19:30-20:15 ホットボディメイク 木村	19:35-20:20 シェイプサイクル 相場		予約・有料		
20:10-20:40 岩盤浴開放 TIME	担当変更	19:50-20:40 パワーヨガ 松村・倉田(隔週)	担当変更			20:20-20:40 岩盤浴開放 TIME	予約・有料				

予約・有料 ← シェイプサイクルは有料1回200円・予約制のレッスンです (定員10名)
 整 ← 月曜夜・土曜昼のパーベルシェイプ参加には整理券が必須です。レッスン開始2時間前から配布いたします。
 ※その他、道具を用いるレッスンには定員がございます。詳しくは館内案内をご覧ください。

今月の変更箇所
 月曜日 13:10~ ホットスタジオ【美脚・美尻ヨガ】に変更。
 月曜日 19:10~ ホットスタジオ【ホットピラティス】の担当変更。
 水曜日 19:15~ ホットスタジオ【ウェーブ&ストレッチ】の担当変更。
 木曜日 18:30~ ホットスタジオ【ストレッチ】の担当変更。
 金曜日 10:45~ ホットスタジオ【ホットコア】の時間・担当変更。
 土曜日 10:40~ ホットスタジオ【ストレッチ】の担当変更。

営業時間 月・水～金 10:00～21:00 土日 9:00～17:00
 休館日 火・祝日及び季節休館(正月・GW・お盆など)
 ←ダックススポーツクラブ岩見沢のブログです。トレーニングに関することや雑談など更新していますのでぜひご覧ください。

- ・スタジオレッスンの参加にはシューズが必要となります。(ヨガなど一部を除く)
- ・レッスンには必ず開始時間前までにご来場ください。途中入退場はお断りしております。
- ・ホットスタジオの長時間のご利用は、身体に負担がかかりますのでお止めください。
- ・ホットスタジオレッスンの参加にはヨガマットと大きめのバスタオルが必要となります。
- ・水分補給はこまめに行ってください。体調の優れないときは運動を中止しましょう。